



●当日の献立より**選べるランチ**です。好きなお料理をどうぞ。
●主食は白米を中心に、汁物はメイン料理に合わせてお出します。

月

火

水

木

金

土

(3時のおやつ)

- コーヒー
- 紅茶
- ココア
- ミルク
- カフェオレ
- リンゴジュース
- オレンジジュース
- 水耕野菜ジュース



1

- A 鶏肉のさっぱり煮
- B 白身魚の照り焼き

ナスとウィンナーのチーズ焼き
カボチャの煮物
春雨ソテー
キャベツと人参の和風和え
水耕野菜のサラダ

2

- ワンプレート
- A あんかけそば
- B きつねうどん

里芋のゴマよごし
明太蒸し豆腐
ほうれん草とエビの炒め物
水耕野菜のサラダ

3

- A 鶏肉のピカタ
- B 白身魚の黄金煮

高野豆腐の煮物
じゃが芋のおかか和え
ほうれん草の玉子炒め
ナス味噌
水耕野菜のサラダ

4

- A 豆腐ハンバーグ
- B 魚の甘酢あん

海老蒸しギョウザ
インゲンの胡麻和え
さつま芋の甘煮
じゃが芋金平
水耕野菜のサラダ

5

- A 酢鶏
- B サバの味噌煮

トウガンの含め煮
春巻き
レソンの梅肉和え
青菜炒め
水耕野菜のサラダ

7

- A 豚肉の生姜焼き
- B 白身魚の生姜煮

玉子焼き
ジャーマンポテト
ごぼうの土佐煮
ブロッコリーのマヨ和え
水耕野菜のサラダ

8

- A ポテト焼き
- B 鮭の味噌漬け焼き

もやしのナムル
カブゆかり和え
ちくわキュウリ
トウガンの煮物
水耕野菜のサラダ

9

- A ポークチョップ
- B 白身魚の幽庵焼き

玉子焼き
チンゲン菜のピーナッツ和え
厚揚げと白菜の旨煮
五目豆
水耕野菜のサラダ

10 ワンプレート

- A 三色丼(鮭)
- B 親子丼

里芋の味噌煮
キノコの酢の物
海老のブロッコリー和え
かぼちゃのカレーソース
水耕野菜のサラダ

11

- A 豚肉炒め
- B 鮭のクリーム煮

シューマイ
紅白なます
アスパラのチーズ和え
オクラの中華炒め
水耕野菜のサラダ

12

- A 肉豆腐
- B 魚のトマト煮込み

がんもの煮物
もずく酢
ナス味噌炒め
ブロッコリーのツナ和え
水耕野菜のサラダ

14

- A スペインオムレツ
- B 白身魚の塩焼き

人参のバター炒め
大根和え
さつま芋のレモン煮
キュウリのおかか和え
水耕野菜のサラダ

15

- A 豚角煮
- B サバの竜田揚げ

ひじきの煮物
ナスの味噌炒め
インゲンの胡麻和え
ほうれん草のなめ茸和え
水耕野菜のサラダ

16

- A 鶏肉のソテー(トマトソース味)
- B 白身魚のカレー焼き

さつま芋のレモン煮
きのこ和え
キャベツの酢の物
じゃこピーマン炒め
水耕野菜のサラダ

17

- A 松風焼き
- B 鮭のマヨ焼き

かぼちゃのカレー炒め
豆腐田楽
酢の物
切り干し大根
水耕野菜のサラダ

18 ワンプレート

- A ハッシュドポーク
- B 海老カレー

ポテトサラダ
オクラのおかか和え
ふくさ玉子
ブロッコリー炒め
水耕野菜のサラダ

19

- A 他人煮
- B 白身魚の塩焼き

ベーコン山芋炒め
海老マヨ
アスパラ金平
なめ茸豆腐
水耕野菜のサラダ

21 ワンプレート

- A レタスチャーハン
- B チキンライス

ギョウザ
麩のチャンプルー
かぼちゃの中華風炒め
もやしの和え物
水耕野菜のサラダ

22

- A 鶏肉の幽庵焼き
- B 鮭の煮付け

里芋のねぎ塩炒め
きのこのトマト風味
チンゲン菜ホタテ煮
ちくわ炒め
水耕野菜のサラダ

23

- A ハンバーグ
- B 魚のムニエル

冷やしトマト
がんもの煮物
キャベツ炒め
マカロニ和え
水耕野菜のサラダ

24

- A 鶏の唐揚げ
- B 菜種焼き

じゃこピーマン炒め
マヨマカロニ
玉子ブロッコリー和え
いんげんとツナのソテー
水耕野菜のサラダ

25

- A タンドリーチキン
- B 魚のたまり焼き

じゃが芋の煮物
厚揚げ炒め
五目豆
白和え
水耕野菜のサラダ

26

- A 豚肉のトマト煮
- B 白身魚のホイル焼き

ハンペンとキノコの炒め物
ナスの煮物
キュウリとワカメの酢の物
さつま芋の甘辛煮
水耕野菜のサラダ

28

- A 豚肉のソテー
- B 大根魚煮

切り干しマヨ和え
さつま芋の煮物
白菜の酢の物
玉子のトマト炒め
水耕野菜のサラダ

29 ワンプレート

- A 梅トン丼
- B うなぎ丼

ほうれん草のソテー
ナス炒め
玉子焼き
白菜のツナ和え
水耕野菜のサラダ

30

- A 鶏肉の香草パン粉焼き
- B 魚のトマトソース

白和え
キャベツの和風和え
山芋のすりながし
ジャーマンポテト
水耕野菜のサラダ

31

- A 生姜ごはん
- B 豆ごはん

空やむし
鮭のおろし煮
豚肉焼き
里芋のマヨ炒め
水耕野菜のサラダ

8月 1

- A 豚肉の冷しゃぶ
- B 鮭の塩焼き おろし付

キャベツの生姜酢かけ
里芋煮ころがし
キュウリとワカメのカレー和え
人参しりしり
水耕野菜のサラダ

8月 2 ワンプレート

- A とろろそば
- B カレーうどん

ミートボール
ナス味噌そぼろ炒め
さつま芋のチーズ焼き
豆腐やっこ
水耕野菜のサラダ